

【强国征文】

“我们的力量之源——支部系列故事征集”启事

1925年1月11日至22日，中国共产党第四次全国代表大会在上海市虹口区召开，第一次将支部确立为党的基本组织。2025年是中共四大召开100周年，为进一步推动党支部工作创新，“学习强国”上海学习平台、《上海支部生活》编辑部联合中共四大纪念馆开展“我们的力量之源——支部系列故事征集”活动，诚邀各级党组织和广大党员积极参与，分享身边的支部故事，展示党支部在新时代的创新实践。

征文时间

即日起至2025年5月31日。

征文主题

本次征文活动主要聚焦党支部在组织建设、党员教育、服务群众、推动发

展等方面的创新实践和典型案例，充分展现党支部在党员和群众当中的组织力、凝聚力。征集范围既包括各级党支部在组织架构、工作机制、党员学习教育、理论武装等方面的创新举措与成果，也包括党支部在联系群众、服务群众、解决群众实际问题、促进经济社会发展、助力乡村振兴、推动科技创新等方面的积极探索。鼓励从小切口反映大主题，内容要贴合实际，有血有肉，避免形式化、模板化、同质化写作，应展现出自身党支部的特色与风采。

作品要求

- 坚持正确导向。紧扣主题，展现党支部在新时代的新探索新实践，弘扬主旋律，传递正能量。
- 内容真实具体。体裁以记叙文为主，原则上不采用诗歌、小说等形式，文

章以讲故事的方式呈现，内容真实，细节丰富。

3.情感真挚动人。文风活泼生动、通俗易懂，做到言之有物、言之有情、言之有理。

4.形式丰富多样。除文字内容，鼓励配发相关图片或者视频。

5.文章标题自拟。字数不宜过长，正文内容控制在2000字以内。

参与方式

1.通过征稿专用邮箱（meihaolin-fen@sina.com）投稿。投稿时，邮件名统一为：【我们的力量之源】姓名+作品+标题+联系方式。

2.可将作品通过街区、居委会进行报送。

*因来稿量大，未被平台录用，不再另行通知！

*上海学习平台将择优刊登用户来稿，部分精品投稿还将在《上海支部生活》进行刊登。

注意事项

- 投稿者均须写明作者真实姓名、所在单位、联系电话等信息。
- 投稿人须保证所投作品为原创，不侵犯其他人的著作权、肖像权、名誉权、隐私权等各种合法权益。所投作品一经选用，即视为投稿人独家、免费、长期授权活动方行使除署名权、保护作品完整权外的其他全部权利，活动方及其被授权人可对作品作必要修改。著作权人如需授权其他人使用，则需取得活动方的书面同意。凡应征投稿即视为理解并接受本征稿启事的所有内容，活动方有权对征文活动细节进行技术性解释说明。（学习强国）

【健康讲座】

5月社区卫生服务中心健康讲座安排表

时间	地点	内容	主讲人
5月8日14:00	健康管理部	高血压预防与治疗	程银凤
5月15日14:00	健康管理部	糖尿病大血管病变与糖尿病足	童海燕
5月22日14:00	健康管理部	骨质疏松的预防和治疗	高蕊
5月29日14:00	健康管理部	儿童的口腔保健	赵丽

（社区卫生服务中心）

【便民贴士】

顺应节气，春季养生宝典

春天到了，气温回升、万物复苏，我们的身体也在经历着季节的更迭。这时候，养生变得尤为重要。合理的饮食、适当的运动、良好的作息，这些看似平常的小事，却能在这个关键时期，为我们的健康打下坚实的基础。本期，敬业街区商户上海静博堂中医门诊部为大家带来春季养生实用知识，为自己的身体注入满满的活力！

顺应节气调整作息

早起时间：建议比冬季提前1小时起床（6:30-7:00），利用晨光调节生物钟

午间小憩：11:00-13:00间闭目养神15分钟，可配合按压内关穴（腕横纹上2寸）。

沪式春季食补方案

本地时令食材：
荠菜豆腐羹（清热利湿）
酒香草头（疏肝理气）
马兰头拌香干（清热解暑）

代茶饮：
玫瑰陈皮茶（玫瑰花5朵+陈皮3g）
决明子菊花饮（决明子10g+菊花3g）

都市人群运动建议

晨练黄金时段：7:00-9:00（少阳初升）

办公室微运动：

工间梳头法：用木梳从额前向脑后梳

100下

踮脚升阳：每坐1小时踮脚30次

情绪调节技巧

音乐疗法：午间聆听角调式音乐（如《江南丝竹》）

芳香疗法：随身携带薄荷/佛手柑精油嗅吸

上海春季防病要点

防过敏三招：
晨起盐水洗鼻；出门佩戴防花粉口罩；回家立即更衣

防湿攻略：
红豆薏米粥（赤小豆非红豆）；阴雨天艾灸足三里

特色养生法

穴位贴敷：太冲穴（疏肝）+足三里（健脾）

中药足浴：艾叶30g+柴胡10g煮水泡脚

温馨提示

清明前后建议进行中医体质辨识
慢性病患者需个性化调整方案
花粉过敏者慎用花类药材
（敬业综合网格、上海静博堂中医门诊部）

【平安社区】

街道社区安全中心对外试运行开启

临汾路街道社区安全中心（以下简称“中心”）是社区安全管理的重要组成部分，融合了社区综治中心和社区反诈中心为一体。它位于静安区保德路81号，地处静安、宝山、虹口三区交界处，交通便捷、位置醒目。

中心占地238.5平米，于2024年10月布展完毕，2025年3月正式对公众开放。安全中心共分为1个前厅、4个展区和1个培训区，其中4个展区涵盖了包括消防设备展示、消防安全教育、禁毒教育、交通安全教育、防电信诈骗和电梯安全几大类别的社区安全教育内容。另外还有2个沉浸式体验区：消防安全体验区和社区安全体验区。

馆内综合运用实物、图片、文字、模拟场景等展项，利用声、光、电、烟雾等技术手段，让参观者身临其境了解与生活息息相关的安全知识，学习灾难发生时正确的自救方法和逃生技能，从而增强社区安全文化氛围。

消防安全教育

在消防安全教育展区，讲解员会带大家详细了解火灾自动报警系统与联动设备的运作原理，认识许多日常生活中我们会见到的消防设备，并且在环绕音响的沉浸式体验中观看住宅小区火灾事故典型案例短片：烧干锅、电动车飞线充电、乱扔烟头、电器故障等，进一步提升大家的消防安全自觉意识。

综合安全教育

你见过真正的毒品长什么样吗？遇到毒品你能分得清吗？禁毒

教育展板上以实物和图片形态展示了12种毒品名称，便于参观者学习和辨认。在交通安全板块，参观人员可以组成2支队伍进行交通知识大PK。如果你想了解现在电信网络诈骗使用的新型诈骗话术，你也能在防电信诈骗互动屏上Get到，另外，在乘坐电梯时发生紧急情况时如何进行应急通报？如何报障求助？你就要在电梯安全展区学习乘坐电梯十大要点内容。

社区安全体验区

你想体验真实灭火是什么感觉吗？不同类型的火灾需要用不同种类的灭火器你了解吗？在社区安全体验区，大家有机会体验模拟灭火场景，从发生火灾到选择灭火器到真正扑灭明火，讲解员手把手教你操作！另外还有家庭煤气安全和家庭电路负荷过载实验，带大家沉浸式感受。

预约指南

参观时间
周一至周五 9:30-11:00，14:30-16:00（不包含法定节假日）

预约方式
1、本馆仅接受团体预约后参观。参观团队需由10-20人组成。
2、团队负责人需要至少在参观前三日以电话方式进行预约，请电话告知参观人数、参观人群类型、是否有特殊需要等。
3、咨询电话：18116020956
联系人：宣老师
地址信息：静安区保德路81号（临汾路街道敬业街区党群服务站旁）

（平安办）